ปฏิบัติธรรม
สมควรแก่ธรรม

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
(เจริญ สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

หนังสือเล่มนี้ เป็นการยกเอาเนื้อหาในกัณฑ์เทศน์
ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช มาเพียงบางส่วน
ท่านผู้อ่านสามารถอ่านกัณฑ์เทศน์เต็มได้จากแหล่งอ้างอิงที่แนบมา

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

สพเพธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย
ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น

ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น นี้เป็นหลักของทางพระพุทธศาสนาทีเดียว บาลีว่า สพเพธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย แปลว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น

มีอรรถคล้ายกับที่เราสวดกันเวลาเช้า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน แต่ก็พึงเข้าใจว่า ธรรมบทนี้เป็นปรมัตถธรรม คือธรรมที่เป็นอรรถเป็นอย่างสูง พระพุทธเจ้าจะแสดงก็แต่ผู้ที่จะโปรดให้บรรลุมรรคผลเท่านั้น ถ้าบุคคลสามัญก็ไม่ตรัสธรรมนี้

ธรรมทั้งปวงนั้นถ้าพูดอย่างสามัญ ก็แบ่งออกเป็นกุศลธรรมส่วนหนึ่ง อกุศลธรรมส่วนหนึ่ง ในเบื้องต้นท่านก็สอนให้ละอกุศล แต่ว่าสอนให้ทำกุศล ยึดมั่นในกุศล ปล่อยอกุศล **นี่ยังต้องยึด คือว่าทิ้งชั่วยึดดีเอาไว้ ดีนั้นทิ้งไม่ได้ ต้องยึดเอาไว้** เพราะว่าทุกๆ คนนั้นยังไม่ถึงจุดสุดดี ดั่งที่กล่าวแล้ว ยังต้องมีความดีที่จะทำต่อไป

แต่ว่าเมื่อทำความดีเรื่อย ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด หากยังจะยึดความดีนั้นอยู่ ก็แปลว่ายังไม่เสร็จกิจ เหมือนอย่างว่าเราเรียนไปจนจบชั้นสูงสุดแล้ว และยังจะยึดชั้นนั้นอยู่ไม่ยอมออก อย่างนี้ก็แปลว่าไม่สำเร็จ ไม่จบ

เพราะฉะนั้นในขั้นที่ถึงจุดที่เป็นที่สุดดีแล้ว ก็ต้องปล่อยวางทั้งหมด ถ้ายังยึดอยู่ ก็แสดงว่ายังมีตัณหาอุปาทาน ความปรารถนาและความยึดถือ ตัณหาอุปาทานนั้นเป็นตัวกิเลส ยังมีกิเลสอยู่ ก็แปลว่ายังไม่สิ้นกิเลสอื่นๆ หมดไปแล้ว แต่ว่ายังรักษาตัณหาอุปาทานไว้

เพราะฉะนั้น ต้องสละตัณหาอุปาทานออกไปเสียให้หมด ปล่อยวางทั้งหมด นั่นแหละจึงจะถึงจุดสุดดี ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายในขั้นสุดท้าย นี้เท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้ไม่ยึดมั่นธรรมทั้งปวง ในขั้นสามัญท่านไม่สอนอย่างนี้ จะต้องยึดดีเอาไว้ ละความชั่วไปโดยลำดับ เพราะฉะนั้น การแสดงธรรมต้องอย่าให้ผิดที่ ถ้าหากว่าแสดงผิดที่ก็จะเกิดความไขว้เขวสับสนไปหมด แล้วก็จะไม่เข้าใจ (พ.พ. ๕๙-๖๐)

คัดจากคำค้น **“ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น”**
จากหนังสือ ธรรมาภิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา
http://www.sangharaja.org/dic/

ไตรลักษณ์

หมายถึงลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา

อนิจจะ **ไม่เที่ยง** คือ ไม่ดำรงอยู่เป็นนิตย์นิรันดร์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับในที่สุด ทุกๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมา ก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

ทุกขะ **ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ** เหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อยๆ ทุกๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อน ไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายเจ็บป่วย

อนัตตา **ไม่ใช่อัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน** อนัตตานี้ ขออธิบายเป็นลำดับชั้นสามชั้นดังนี้

๑. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไปก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตนถ่ายเดียว หรือทำให้หลงตน ลืมตน มีอคติ คือลำเอียง

เข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่น คิดว่าตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป แต่ตามที่เป็นจริง หาได้เป็นเช่นนั้นไม่

๒. บังคับให้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความต้องการไม่ได้ เช่น บังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับให้ภาวะของจิตใจชุ่มชื่น ว่องไวอยู่เสมอไม่ได้

๓. สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงชั้นสูงสุด เห็นสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธภาษิตที่แปลว่า **“ตนย่อมไม่มีแก่ตน”** แต่ก็ยังมีผู้รู้ซึ่งไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่และสิ่งแวดล้อม โดยเที่ยงธรรมล้วนๆ (ไม่มีกิเลสเจือปน)

เนื้อหาจากหนังสือ **พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร**
http://www.openbase.in.th/files/ebook/sangh/set2/sangharajaa031.pdf
http://sangharaja.org

การปฏิบัติสุญญตาที่ถูกต้อง

อันนี้แหละเป็นสุญญตาที่ถูกต้อง ว่างจากความไม่เป็นสาระแก่นสาร ว่างจากสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร และสิ่งใดที่เป็นสาระแก่นสารก็ถือเอาไว้ปฏิบัติ อย่าให้ว่าง อย่าให้ว่างจากสิ่งที่เป็นสาระแก่นสาร แต่ให้ว่างจากสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ส่วนสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารนั้นอย่าให้ว่าง ให้มีอยู่

เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติสุญญตานั้น จึงไม่ใช่หมายความว่าทีแรกก็ให้ว่างกันไปเสียหมด ไม่ต้องมีอะไรจะยึดถือทั้งนั้น ในการปฏิบัติสามัญทั่วไปนั้น **จึงต้องให้ว่างจากความไม่ดี ความชั่ว แต่ว่าให้มีความดี อย่าให้ว่างจากความดี ให้มีความดีที่จะปฏิบัติยิ่งขึ้นต่อไป** และเมื่อสุดชั่วก็สุดดี คือเป็นพระอรหันต์นั่นแหละจึงเป็นอันว่าว่างหมดกันเสียทีหนึ่ง ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะต้องทิ้งไม่ดี ยึดดีไว้ ว่างจากสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่างจากสิ่งที่ดี ปฏิบัติเพิ่มพูนขึ้นไปโดยลำดับ ซึ่งถึงเป็นพระอรหันต์เมื่อไรก็เป็นอันว่าว่างหมดทั้งดีทั้งชั่ว

เพราะฉะนั้น เมื่อตนยังไม่ถึงขั้นถึงตอนที่จะไปว่างหมด คิดว่าจะว่างหมด สุญญตาหมด ก็เป็นการคิดผิด ปฏิบัติผิด เพราะฉะนั้น ขั้นของธรรมะที่ปฏิบัตินั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ต้องมีความเข้าใจ และเมื่อปฏิบัติถูกต้องดั่งนี้ก็เรียกว่า “**ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม**”

วิธีฟังธรรม คัดจากเทปธรรมอบรมจิต ข้อความสมบูรณ์

อณิศร โพธิทองคำ บรรณาธิการ

https://sites.google.com/site/smartdhamma/withi-fang-thrrm

โยนิโสมนสิการ

อีกประการหนึ่งก็คือ โยนิโสมนสิการ ที่แปลว่า **การทำไว้ในใจจับให้ถึงต้นเหตุ** ดังเช่น เมื่อกำหนดเพื่อรู้จักอกุศล ก็ต้องจับให้ถึงต้นเหตุ ว่ามีมูลเหตุมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล และเมื่อกำหนดเพื่อรู้จักกุศล ก็ต้องจับให้ถึงต้นเหตุ ว่ามีต้นเหตุหรือมูลเหตุมาจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ดังกล่าว

ความใส่ใจคือความกำหนดใจพินิจพิจารณา จับเหตุของผลให้ได้ดั่งนี้ คือ โยนิโสมนสิการ ก็ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการนี้อีกข้อหนึ่ง ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการนี้ย่อมเป็นเบื้องต้นของสัมมาปฏิบัติทุกอย่าง

ไม่ว่าจะเป็นสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นปัญญา หรือจะคลุมไปได้จนถึงศีลทั้งหมดต้องอาศัยมีกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการมาตั้งแต่เบื้องต้นเหมือนอย่างอรุณเป็นเบื้องต้นของวัน กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ ก็เปรียบเหมือนว่าเป็นอรุณ เป็นเบื้องต้นของความสว่างของสัมมาปฏิบัติคุณงามความดีทั้งสิ้น อันนับว่าเป็นความสว่าง จึงต้องอาศัยกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการดั่งนี้ และในหมวดธรรมบางหมวด ก็ได้ตรัสอธิบาย

ขยายความออกไปในทางปฏิบัติว่าส้องเสพคบหาสัตบุรุษคือคนดี ก็ได้แก่กัลยาณมิตรนี้เอง

ฟังธรรมของคนดี มีโยนิโสมนสิการ ใส่ใจ คือนำเอาธรรมที่ฟังมาใส่ไว้ในใจตั้งต้นแต่ตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาจับเหตุจับผลและปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ข้อใดที่พึงละ.........ก็ละ
ข้อใดที่พึงปฏิบัติ.........ก็พึงปฏิบัติ
ข้อใดที่พึงปฏิบัติก่อน.........ก็ปฏิบัติก่อน
ข้อใดที่พึงปฏิบัติภายหลัง.........ก็ปฏิบัติภายหลัง

ดั่งนี้เป็นต้น เรียกว่าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม และเมื่อมีทั้ง ๔ ข้อนี้ ก็เป็นอันว่านำให้ได้ **“สัมมาทิฏฐิ”** คือความเห็นชอบความเห็นตรง นำให้ได้ความเลื่อมใสที่ไม่หวั่นไหวในพระธรรม นำเข้ามาสู่สัทธรรมคือธรรมของสัตบุรุษ หรือธรรมที่ดีคือถูกต้อง คือพระธรรมวินัยนี้ดั่งนี้

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเพื่อให้ได้สัมมาทิฏฐิดังกล่าวนี้ พระสารีบุตรจึงได้นำมาอธิบายไว้เป็นประการแรก และท่านยังได้กล่าวไว้ด้วยว่า เมื่อได้สัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ รู้จักอกุศล รู้จักอกุศลมูล รู้จักกุศล รู้จักกุศลมูล อันนำให้ได้สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบความเห็นตรง ก็ย่อมจะนำให้ได้ความเลื่อมใสที่ไม่หวั่นไหวในพระธรรม นำเข้ามาสู่พระธรรมวินัยนี้ ที่ท่านเรียกว่านำเข้ามาสู่สัทธรรมนี้ ก็คือนำเข้ามาสู่พระพุทธศาสนา คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้นั่นเอง

และเมื่อเป็นดั่งนี้ ก็ย่อมจะเป็นเหตุ ให้ปฏิบัติละกิเลสที่นอนจมหมักหมมจิตสันดานอันเรียกว่า อาสวะ หรือเรียกว่า อนุสย อันยกขึ้นมา

ก็คือว่า เป็นเหตุให้ละราคานุสัย กิเลสที่นอนจม หมักหมมจิตสันดาน คือราคะ บรรเทาปฏิฆานุสัย อนุสัยคือปฏิฆะ ความกระทบกระทั่ง อันเป็นเบื้องต้นของกิเลสกองโทสะ ถอนทิฏฐิมานานุสัย อนุสัยคือทิฏฐิมานะ ละอวิชชา ทำวิชชาให้บังเกิดขึ้น จึงเป็นไปเพื่อการกระทำความสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ ได้ดังนี้

เพราะฉะนั้น ปัญญาที่ต้องการในทางพุทธศาสนาอันเป็นขั้นต้นที่ต้องการทั่วไป ก็คือปัญญาที่ทำให้เป็นสัมมาทิฏฐิความ เห็นชอบดังกล่าว **ก็คือให้รู้จักอกุศล ให้รู้จักอกุศลมูล ให้รู้จักกุศล ให้รู้จักกุศลมูล**

แต่ว่า พึงทำความเข้าใจด้วยอีกว่า ความรู้จักที่เป็นตัวปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิดังกล่าวนี้ ไม่ใช่สัญญาคือความทรงจำ ความทรงจำนั้นก็คือความทรงจำตามที่ฟัง ตามที่อ่าน ตามที่เล่าเรียน ก็จำได้ว่า อกุศลกรรมบถ ๑๐ อกุศลมูล ๓ มีอะไรบ้าง กุศลกรรมบถ ๑๐ กุศลมูล ๓ มีอะไรบ้างก็จำได้ ความจำได้ดั่งนี้ยังไม่เป็นปัญญา ยังไม่เป็นสัมมาทิฏฐิดังกล่าว ต้องอาศัยความคิดพินิจ พิจารณาและการปฏิบัติอีกด้วย คือว่าต้องคิดพิจารณาไปและต้องปฏิบัติไป การปฏิบัติไปนั้นก็คือ

ปหานะ ละ อย่างหนึ่ง
ภาวนา ทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น อย่างหนึ่ง

ละ ก็คือว่าต้องฝึกละอกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ละอกุศลมูลทั้ง ๓ นี่เป็นข้อที่ต้องปฏิบัติฝึกหัดละ

ภาวนาคือทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นนั้น คือ ต้องปฏิบัติฝึกที่จะประกอบกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ และอบรมกุศลมูล อโลภะ อโทสะ อโมหะให้มีขึ้นให้บังเกิดขึ้นในจิตใจ นี้ก็รวมเข้าในคำว่า สุตะ จินตา ภาวนาซึ่งเป็นเหตุให้ได้ปัญญา ปัญญาที่ได้จากสุตะคือการสดับการอ่านการเรียนก็เรียกว่า สุตมัยปัญญา ที่ได้จากความคิดพินิจพิจารณาก็เรียกว่า จินตามัยปัญญา ที่ได้จากการปฏิบัติอบรม ก็เรียกว่า ภาวนามัยปัญญา

แต่ว่าในข้อ ๓ นี้ ก็ต้องประกอบด้วยทั้งละ และทั้งทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นดังกล่าวนั้น และเมื่อปฏิบัติไปๆ อาศัยสุตะ อาศัยจินตา อาศัยภาวนา ทั้ง ๓ นี้ ก็ย่อมจะได้ปัญญา ที่เป็นตัวความรู้ขึ้นของตัวเอง ได้ความเห็นขึ้นของตัวเอง ซึ่งมีคำเรียกอีกว่า **ญาณทัสสนะ** ความรู้ความเห็น รู้เห็นว่า

ข้อนี้ๆ เป็นอกุศลจริง
ข้อนี้ๆ เป็นอกุศลมูลจริง
ข้อนี้ๆ เป็นกุศลจริง
ข้อนี้ๆ เป็นกุศลมูลจริง

ในการที่จะปฏิบัติประกอบปัญญาใน ทั้ง ๓ ดังกล่าวนั้น ก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร และอาศัยโยนิโสมนสิการดังกล่าวมานั้น ประกอบกันอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้นผู้มุ่งจะได้ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิ จึงต้องปฏิบัติตามมงคลสูตรคาถาแรกของพระพุทธเจ้าอยู่ให้เป็นประจำ คือไม่เสวนาคบหาคนพาลทั้งหลายเสวนา คบหาบัณฑิตทั้งหลาย และบูชาผู้ที่ควรบูชาทั้งหลาย

เมื่อปฏิบัติอยู่ดังนี้แล้ว จึงจะได้กัลยาณมิตร และเมื่อมีโยนิโสมนสิการประกอบอยู่ตลอด ก็ย่อมจะเจริญปัญญาขึ้นโดยตลอด ทำให้เกิดความรู้ของตัวเองขึ้น รับรองว่านี่เป็นอย่างนี้จริง นี่เป็นอย่างนี้จริงตามความเป็นจริง โดยที่จับเหตุจับผลได้ถูก จับได้ว่าอกุศลมูลนั้นเป็นตัวเหตุ ตัวอกุศลนั้นเป็นตัวผล กุศลมูลนั้นเป็นตัวเหตุ ตัวกุศลนั้นเป็นตัวผล ซึ่งการที่จะจับเหตุจับผลได้ถูกต้องดังนี้ ก็เกิดจากโยนิโสมนสิการ ใส่ใจตั้งแต่ตั้งใจฟังคำสอนของกัลยาณมิตร มาจนถึงพินิจพิจารณาขบเจาะจับเหตุแห่งผลให้ได้ หรือว่าจับผลสาวหาเหตุให้ได้ จับเหตุที่จะส่งผลให้ได้ **นี่แหละ คือ โยนิโสมนสิการ**

ให้ความรู้ของตัวเองบังเกิดขึ้น รับรองว่าข้อนี้เป็นความจริง ข้อนี้เป็นความจริง และเมื่อได้ปัญญาคือความรู้ของตัวเอง ให้เกิดขึ้นรับรองขึ้นตามเป็นจริง ดั่งนี้ จึงจะชื่อว่ามีความเห็นชอบ ที่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นตรง ที่เรียกว่า อุชุกทิฏฐิ ทำให้มีความเลื่อมใส ไม่หวั่นไหวในพระธรรมโดยตรงก็คือ ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่า สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธรรมะอัน พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว คือ ดีจริง ถูกต้องจริง งามในเบื้องต้น งามใน ท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ คือ ศาสนา คำสั่งสอนที่แสดงความประพฤติอันประเสริฐ พร้อมทั้งอรรถะคือเนื้อความ พร้อมทั้งพยัญชนะคือถ้อยคำ บริบูรณ์คือไม่บกพร่อง บริสุทธิ์คือไม่มีผิดพลาดสิ้นเชิง

ย่อมจะได้ความเลื่อมใสที่ไม่หวั่นไหวในพระธรรม อันเป็นสวากขาตธรรมของพระพุทธเจ้าดั่งนี้ และเมื่อเป็นดั่งนี้แหละจึงจะชื่อว่าได้เข้ามาสู่พระสัทธรรมนี้ ได้เข้ามาสู่พระศาสนานี้ ได้เข้ามาสู่พระธรรมวินัยนี้

ถ้าหากว่ายังไม่ได้สัมมาทิฏฐิแม้ในขั้นต้นดังกล่าว ยังหาชื่อว่าได้เข้ามาสู่พระสัทธรรมนี้ไม่ หาชื่อว่ามีความเลื่อมใสที่ไม่หวั่นไหวในพระธรรมไม่ เพราะฉะนั้นจึงเป็นข้อที่ควรปฏิบัติ ตั้งใจที่จะสดับตรับฟังที่จะ

พินิจพิจารณา ที่จะปฏิบัติอบรม เพื่อให้ได้ ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิ ดังกล่าว (ส.ท. ๑-๘)

คัดจากคำค้น “**สัมมาทิฏฐิ**”
จากหนังสือ ธรรมาภิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา
http://www.sangharaja.org/dic/

จิตใจของคนเรานี้....
จะตามใจเสมอไปหาได้ไม่

บางทีก็แสดงเป็นเชิงปรัชญาว่า การไม่อยู่ในความผูกพันด้วยระบอบศีลธรรมอะไรทุกอย่าง ทำอะไรตามใจที่อยากจะทำให้เต็มที่ เป็นวิธีละกิเลส

บางทีก็แสดงเป็นเชิงนักจิตวิทยาว่า ธรรมชาติของจิตต้องคิดต้องมีอารมณ์ต่างๆ การควบคุมความคิดหรืออารมณ์เป็นการผิดธรรมชาติ ต้องปล่อยให้คิดไปและทำไปตามที่คิด จึงจะถูกกับธรรมชาติ ดังนี้เป็นต้น ความคิดและการกระทำดังกล่าวนี้เป็นความคิดแผลง ทำแผลงที่ผิดโดยแท้

ได้กล่าวมาตั้งแต่ตอนต้นๆ แล้วว่าจิตใจของคนเรานี้จะตามใจเสมอไปหาได้ไม่ ผู้ที่ประพฤติไปตามอำนาจจิตย่อมเดือดร้อน เพราะจิตใจนี้มีส่วนที่ไม่ดีดังที่เรียกว่ากิเลสตัณหาผสมอยู่ ผู้ที่คิดว่าเป็นเสรีเต็มที่ดังตัวอย่างที่กล่าวมานั้นความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากแต่เป็นทาสของกิเลสตัณหาต่างหาก

ฉะนั้น ทำอะไรตามที่ใจเป็นทาสของกิเลสตัณหา จึงหมายความว่า ตนเองได้กลายเป็นทาสของกิเลสตัณหาไปเสียแล้ว โดยไม่มีเสรีแม้แต่น้อย

จากหนังสือ **คู่มือปัญญา** หน้า ๒๒ - ๒๓
http://www.openbase.in.th/files/ebook/sangh/set1/sangharaja020.pdf

ทางปฏิบัติอันถูกชอบ

ฉะนั้น สีลัพพตุปาทานดังกล่าวมานี้ ก็มิใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่ทุกคนจะพากันละพากันทิ้งได้ หรือเป็นสิ่งที่เป็นของไม่ดี จำเป็นที่จะต้องแบ่งตามภูมิตามชั้น

กล่าวคือถ้าเป็นศีลและวัตรในภายนอกพุทธศาสนา อันเป็นศีลและวัตรที่ผิดต่างๆ นั่นก็เป็นอันว่าผู้นับถือพุทธศาสนา ก็ต้องละต้องเว้นไปโดยลำดับ และมาถึงศีลและวัตรในพุทธศาสนาเอง ก็จะต้องละต้องเว้นเหมือนกัน แต่ว่าก่อนที่จะละจะเว้นก็ต้องสมาทาน คือต้องรับถือปฏิบัติก่อน และจะต้องอาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาดังกล่าวมานั้น คือยังจะต้องมีสีลัพพตปรามาส สีลัพพตุปาทาน อยู่ในการปฏิบัติมาโดยลำดับ **แต่ว่าก็ยึดและปล่อยไปเป็นขั้นๆ**

เหมือนอย่างคนเดินขึ้นบันไดซึ่งมีหลายขั้น ก็ต้องขึ้นไปทีละขั้น และขั้นที่กำลังขึ้นอยู่นั้น ก็จะต้องเหยียบอยู่บนบันไดทั้งสองเท้าในขั้นนั้น ดั่งนี้เรียกว่ายังมีสีลัพพตปรามาสสีลัพพตุปาทานอยู่ในขั้นนั้น แต่ว่าที่จะก้าวขึ้นขั้นต่อไปนั้น ก็จะต้องละขั้นที่กำลังยืนอยู่นั้น ก้าวขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือว่าปล่อยขั้นที่กำลังยืนอยู่ทีแรกนั้น ถ้าหากว่าไม่ปล่อยขั้นที่

กำลังยืนอยู่ทีแรกนั้น ยังคงยืนอยู่ในขั้นเดิมนั่นแหละ ก็แปลว่าก้าวขึ้นไปไม่ได้ **เพราะฉะนั้นก็ต้องปล่อยขั้นที่ ๑ ก้าวขึ้นไปสู่ขั้นที่ ๒ ก็จะต้องยึดขั้นที่ ๒ ทรงตัวอยู่ในขั้นที่ ๒ แล้วก็ปล่อย เดินขึ้นไปเป็นขั้นๆ ดั่งนี้ จึงจะขึ้นสูงขึ้นไปได้โดยลำดับ** จนถึงขั้นสุดท้ายแล้วก็เป็นอันว่าปล่อยได้หมด ดั่งนี้

เพราะฉะนั้น ในทางพุทธศาสนาที่แสดงธรรมะอันละเอียดนี้ จึงไม่ใช่หมายความว่า ข้อที่แสดงนั้นเป็นสิ่งที่มีโทษ ต้องละเสียหมดตั้งแต่เบื้องต้น **ถ้าละเสียหมดตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว ก็เป็นอันว่าปฏิบัติอะไรไม่ได้** เหมือนอย่างว่ามีบันได ก็เป็นอันว่าขึ้นบันไดกันไม่ได้ เพราะขึ้นบันไดแล้วก็จะต้องเหยียบขึ้นไปทีละขั้น **ถ้าสอนว่าอย่าให้เหยียบเหยียบแล้วไปยึด อย่างนี้ก็เป็นอันว่าไม่ต้องขึ้นบันไดกัน แล้วเป็นอันว่าก้าวขึ้นไปไม่ได้**

เพราะฉะนั้น ก็จะต้องยึด จะต้องปล่อย ไปโดยลำดับดั่งนี้ ให้เป็นขั้นๆ ไป นี้กล่าวในข้อที่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติ คือเป็นทางปฏิบัติอันถูกชอบ **แต่ว่าถ้าเป็นทางปฏิบัติอันไม่ถูกไม่ชอบแล้วก็ต้องปล่อยเสียทีเดียว ไม่ต้องไปทดลองก่อน** เช่นว่า เว้นจากการฆ่า มีเมตตากรุณา ก็ไม่ต้องไปทดลองฆ่าเสียก่อนแล้วจึงเว้น ละเสียทีเดียว แต่ในข้อที่พึง

ปฏิบัตินั้น ก็ให้ปฏิบัติไป แล้วก็ต้องก้าวขึ้นไปเป็นขั้นๆ ดังกล่าวมานี้ ดั่งนี้เป็นอธิบายในสีลัพพตุปาทาน ความยึดถือศีลและวัตร ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

สัมมาทิฏฐิ ๘ - **ความรู้จักสีลัพพตุปาทาน**

คัดจากเทปธรรมอบรมจิต ข้อความสมบูรณ์ อณิศร โพธิทองคำ บรรณาธิการ

https://sites.google.com/site/smartdhamma/khwam-ru-cak-si-laphph-tu-pathan

เงื่อนสำคัญของการปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น เงื่อนสำคัญของการปฏิบัติที่จะปฏิบัติได้ หรือไม่ปฏิบัติได้นั้น จึงอยู่ตรงที่จะปล่อยอารมณ์เก่าจับอารมณ์ใหม่ได้หรือไม่เท่านั้น **ปล่อยอารมณ์เก่า ก็คือปล่อยอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลส เป็นที่ตั้งของนิวรณ์ จับอารมณ์ใหม่ ก็คือจับอารมณ์ของกรรมฐาน และการจับอารมณ์ของกรรมฐานนี้ ต้องการสมถะคือสงบหรือสมาธิก่อน** อันหมายความว่าเมื่อจิตยังจับอารมณ์ของกิเลส กิเลสก็กลุ้มรุมจิต ดั่งนี้ทำสมาธิก็ไม่ได้ เมื่อทำสมาธิไม่ได้ ทำปัญญาก็ไม่ได้ เพราะว่าจิตยุ่งอยู่กับอารมณ์ของกิเลสกับตัวกิเลส จะอ่านจะฟังธรรมะอะไรก็ไม่รับรู้ทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องปฏิบัติให้ปล่อยอารมณ์ของกิเลสได้ เมื่อปล่อยอารมณ์ของกิเลสได้ จึงจะมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐานได้ หรือว่าพยายามที่จะมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐาน เพื่อปล่อยอารมณ์ของกิเลส และเมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐานได้ อารมณ์ของกิเลสก็หลุดไปเอง บุคคลจึงต้องมีการปฏิบัติเหมือนอย่างว่าแย่งจิตมาจากกิเลส ให้มาตั้งอยู่ในกรรมฐานหรือในธรรมะที่เป็นฝ่ายดีฝ่ายชอบ

ในขณะที่จิตตั้งอยู่ในกิเลสหรือในอารมณ์ของกิเลสนั้น เรียกว่าตั้งไว้ผิด มากก็ผิดน้อยก็ผิด ผิดทั้งนั้น แต่ว่าเมื่อมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐานได้ ก็เรียกว่าตั้งจิตไว้ถูก **เมื่อตั้งจิตไว้ถูกได้แล้วก็ได้สมาธิ แล้วก็ได้ปัญญาต่อไป แต่ว่าก่อนที่จะได้ปัญญานั้นต้องได้สมาธิก่อน คือจิตต้องสงบก่อน** และเมื่อจิตสงบ ตัวสงบนี้แหละเป็นตัวสมถะ และอาการที่สงบนั้นก็เพราะตั้งจิตไว้ถูก นั่นคือตัวสมาธิ คือตั้งจิตไว้ได้ เพราะฉะนั้นสมาธิกับสมถะจึงอยู่ด้วยกัน

การปฏิบัติแย่งจิตจากกิเลส - เกิดดับและวิปัสสนา

คัดจากเทปธรรมอบรมจิต ข้อความสมบูรณ์ อณิศร โพธิทองคำ บรรณาธิการ

https://sites.google.com/site/smartdhamma/kar-ptibati-yaeng-cit-cak-kiles

สัมมาสมาธิในพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น สัมมาสมาธิ จึงเป็นข้อสำคัญ เพราะจิตที่เป็นสมาธินั้น **คือจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในทางที่ถูกที่ชอบ ย่อมเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลายได้ด้วย** พึงพิจารณาเทียบกันดูว่า เหมือนอย่างมือแบของบุคคล เมื่อบุคคลแบมือ และวางของอะไรลงไปในมือ ถ้ามือสะบัดแกว่ง ของที่มีอยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ก็จะต้องตกหล่นไป

แต่ถ้ามือสงบนิ่ง ของที่ตั้งอยู่ในมือนั้นก็ตั้งอยู่ได้ ฉันใดก็ดี **จิตที่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย กุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งอยู่ในจิตไม่ได้ แต่ว่าจิตที่สงบแน่วแน่กุศลธรรมทั้งหลายจึงตั้งอยู่ในจิตได้ นี้ว่าในฝ่ายดี** แม้ในฝ่ายชั่วก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่ตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำ แม้ความชั่วเองก็ไม่ตั้งอยู่ในจิต ต่อเมื่อจิตตั้งใจแน่วแน่ว่าจะทำ ความชั่วเองจึงตั้งอยู่ในจิตได้

เพราะฉะนั้นแม้ในการกระทำความชั่วทั้งหลาย ก็ต้องมีสมาธิในการทำ แต่ว่านั่นท่านแสดงว่าเป็นมิจฉาสมาธิ สมาธิที่ผิด **ส่วนสัมมาสมาธิ สมาธิที่ถูกต้องนั้น ต้องตั้งอยู่ในทางดี กระทำความดี**

เพราะฉะนั้น จึงมีพระสูตรที่แสดงว่า สัมมาสมาธินั้นเป็นตัวหลัก ซึ่งประกอบด้วยบริขาร คือข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องประกอบเข้ามาอีก ๗ ข้อ ก็คือมรรคมีองค์ ๘ เจ็ดข้อข้างต้นนั้นเอง ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ จนถึงสัมมาสติ สติตั้งระลึกชอบ ทั้ง ๗ ข้อนี้ตรัสเรียกว่า เป็นบริขาร คือเครื่องประกอบ เครื่องที่จะต้องใช้สอยของสมาธิ ก็เหมือนอย่างบริขารเครื่องใช้สอยสำหรับพระภิกษุสามเณร เช่น บาตรจีวรเป็นต้น เรียกกันว่าบริขาร หรือสมณบริขาร แม้สัมมาสมาธิก็ต้องมีบริขาร ก็คือมรรคมีองค์ ๘ เจ็ดข้อข้างต้นนี้เอง

ซึ่งเมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นความว่า **สัมมาสมาธิในพุทธศาสนานั้น จะต้องประกอบด้วยมรรคอีก ๗ ข้อเข้ามาด้วย** พูดง่ายๆ ก็คือว่าจะต้องเป็นความตั้งจิตมั่นอยู่ในทางที่ชอบ ที่จะกระทำความดีความชอบต่างๆ ที่จะให้เกิดปัญญาที่ชอบ ให้เกิดความประพฤติที่ชอบ จึงจะต้องมีปัญญาที่ชอบ ต้องมีความประพฤติที่ชอบ จะต้องมีสติที่ชอบ ความเพียรที่ชอบประกอบเข้ามา จึงจะเป็นสัมมาสมาธิในพุทธศาสนา คือเป็นสมาธิอันถูกต้อง ถ้าหากว่าไม่มีองค์ประกอบอีก ๗ ข้อเข้ามาประกอบด้วยแล้ว ก็จะเป็นมิจฉาสมาธิ สมาธิในทางที่ผิดได้

เหมือนอย่างสมาธิของผู้ที่กระทำความชั่วทั้งหลาย ของโจรทั้งหลาย ซึ่งผู้กระทำความชั่วทั้งปวงนั้นต้องมีสมาธิ แต่ว่าเป็นมิจฉาสมาธิ และแม้ว่าจะเป็นความดี ไม่ใช่ความชั่ว ความดีก็ยังเป็นชั้นๆ เป็นชั้นกามาพจรหยั่งลงในกาม ชั้นรูปาพจรหยั่งลงในรูปคือขั้นที่ได้สมาธิมีรูปเป็นอารมณ์ ชั้นอรูปาพจรคือสมาธิที่มีอรูปเป็นอารมณ์ ก็ยังเป็นขั้นๆ ขึ้นไปอีกเหมือนกัน รวมความก็คือว่าสมาธิในขั้นทั้งปวงที่กล่าวมานี้ ก็ยังเป็นโลกิยะสมาธิ ต่อเมื่อพ้นจากกามาพจร รูปาพจร อรูปาวจร จึงจะเป็นโลกุตรสมาธิ เป็นสมาธิอันประกอบด้วยมรรคอีก ๗ ข้อ เป็น ๘ กำจัดกิเลสอันเป็นเครื่องผูกพันใจ อันเรียกว่าสัญโยชน์ได้ตั้งแต่ ๓ ขึ้นไป ดั่งนี้จึงจะก้าวขึ้นเป็นโลกุตรสมาธิซึ่งเป็นสมาธิขั้นสูง

แต่ว่าผู้ปฏิบัตินั้นเมื่อปฏิบัติในทางที่เป็นกุศล ที่เป็นสัมมาสมาธิไปโดยลำดับ ประกอบด้วยมรรคมีองค์ ๗ อีกๆ ๗ ข้อ รวมเป็น ๘ ด้วยกันไปโดยลำดับ ก็ใช้ได้ และในทางของการปฏิบัติก็ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นขั้นๆ ขึ้นไป คือหยาบไปหาละเอียดไปโดยลำดับ แล้วก็เป็นไปเอง

เหมือนอย่างขึ้นบันไดไปทีละขั้น ก็ถึงขั้นสูงสุดขึ้นเอง ในทีแรกก็ต้องก้าวขึ้นขั้นต่ำก่อน จะไม่ก้าวขึ้นขั้นต่ำไปให้ขึ้นขั้นสูงสุดทีเดียวนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นความสำคัญจึงอยู่ที่ว่า แม้ในการปฏิบัติเบื้องต้นที่เป็นสมาธิในพุทธศาสนานั้น ต้องเป็นสัมมาสมาธิ และจะเป็นสัมมาสมาธิได้ ก็ต้องประกอบด้วยมรรคอีก ๗ ข้อข้างต้น คือต้องมีทั้งปัญญา ต้องมีทั้งศีล และต้องมีทั้งสมาธิมาประกอบกัน ตามควรแก่ทางปฏิบัติ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ สมาธิอันถูกต้องในพุทธศาสนา

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดทำความสงบสืบต่อไป

เนื้อหาบางส่วนจาก **สัมมาสมาธิในพุทธศาสนา**
http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-053.htm

มิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิ

ดั่งนี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า แม้ว่าจะเรียกว่าสมาธิอย่างเดียวกัน เรียกว่าฌานอย่างเดียวกัน แต่ว่าย่อมมีความแตกต่างกัน **สมาธิหรือฌานบางอย่างไม่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ แต่สมาธิหรือฌานบางอย่างเป็นไปเพื่อความตรัสรู้** อันฌานหรือสมาธิที่ไม่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้นั้น อันจะพึงเรียกตรงกันข้ามกับสัมมาสมาธิ ว่ามิจฉาสมาธิคือสมาธิที่ผิด แต่ก็เป็นสมาธิเป็นฌานเหมือนกัน จิตก็แน่วแน่ แนบแน่นเหมือนกัน และก็เป็นจิตที่บรรลุถึงญาณคือความหยั่งรู้ อันเป็นอุตริมนุษธรรม ธรรมที่ยิ่งของมนุษย์ หรือธรรมของมนุษย์ที่ยิ่งได้ทำนองเดียวกัน แต่ว่าไม่เป็นไปเพื่อปัญญาที่ตรัสรู้ อันเป็นเหตุให้สิ้นกิเลสและกองทุกข์

แต่ว่าสมาธิที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทาข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง ประกอบอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็เป็นสมาธิเป็นฌานนั่นแหละ แต่ว่าเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ได้ จึงเรียกว่าสัมมาสมาธิ สมาธิชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ ก็คือว่าให้ตรัสรู้พระธรรมได้

สมาธิในพุทธศาสนา

จึงควรที่จะพิจารณาว่า สมาธิในพุทธศาสนานั้นเป็นสมาธิอีกลักษณะหนึ่ง และลักษณะอันใดอันเป็นลักษณะพิเศษแห่งสัมมาสมาธิในพุทธศาสนา โดยปริยายคือทางอันหนึ่งที่จะพึงเห็นได้ก็คือว่า **จะต้องเป็นสมาธิที่ประกอบด้วยองค์มรรคอื่นๆ ในมรรคมีองค์ ๘ อันองค์มรรคอื่นๆ ในมรรคมีองค์ ๘ สนับสนุนสัมมาสมาธินี้ และสัมมาสมาธินี้ก็สนับสนุนองค์มรรคอื่นๆ ในมรรคมีองค์ ๘ นั้น** กล่าวคือจะต้องประกอบด้วย ความเห็นชอบความดำริชอบอันเป็นทางปัญญา จะต้องมีปัญญานำสมาธิ และสมาธิก็จะต้องนำปัญญา สนับสนุนปัญญา จะต้องประกอบด้วยวาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ อันเป็นส่วนศีล จะต้องมีศีลหนุน และก็จะต้องหนุนศีล ต้องประกอบด้วยความเพียรชอบและสติชอบ จะต้องมีความเพียรชอบสติชอบสนับสนุน ทั้งก็สนับสนุนเพียรชอบสติชอบด้วย จึงเป็นอันว่าจะต้องประกอบกันเป็นมรรคมีองค์ ๘

แต่ว่าในขณะปฏิบัติที่ยังไม่สมบูรณ์นั้น ก็จะต้องเข้าทางอันถูกต้องที่เรียกว่าชอบนั้น คือว่าเป็นไปเพื่อความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อความสั่งสมกิเลสและกองทุกข์ด้วยกัน และต่างก็สนับสนุนซึ่งกันและกัน ขึ้นไปโดยลำดับ

ก็จะมียิ่งบ้างหย่อนบ้างกว่ากันไปตามเรื่องในขณะที่กำลังปฏิบัติ แต่ว่าในที่สุดก็จะต้องบรรลุถึงความสมบูรณ์ด้วยกัน ร่วมกันเป็นอันเดียวกัน ที่เรียกว่าเป็น **มรรคสมังคี** ความพร้อมเพรียงกันขององค์มรรค

ฉะนั้น สมาธิในพุทธศาสนาที่เป็นสัมมาสมาธิ ตลอดจนถึงปัญญาที่เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงนั้น จึงต้องเป็นส่วนที่ชอบด้วยกัน ประกอบกันดังกล่าว พร้อมกับศีล ก็เป็นอันว่าทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา แยกกันไม่ได้ ต่างก็อบรมสนับสนุนซึ่งกันและกันเป็นไป และก็เป็นไปเพื่อความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ อันความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ก็อยู่ที่จิตนี้เอง

ฉะนั้น การปฏิบัติศีลก็ต้องปฏิบัติจิตนี่แหละให้เป็นศีล การปฏิบัติสมาธิก็ต้องปฏิบัติจิตนี่แหละให้เป็นสมาธิ การปฏิบัติปัญญาก็ต้องปฏิบัติจิตนี่แหละให้เป็นปัญญาขึ้นมา เพื่อวิมุติคือความหลุดพ้น บรรลุนิพพาน คือความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ด้วยประการทั้งปวงในที่สุด เพราะฉะนั้นจึงต้องรวมเข้ามาในภายใน ศีลก็ต้องดูเข้ามาที่ภายใน ดูจิตพร้อมทั้งกายวาจาใจของตนเอง ว่าเป็นศีลหรือไม่ สมาธิก็ต้องรวมเข้ามาที่จิต ดูที่จิตนี้เอง ให้จิตนี้สงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ดีที่ชอบ

เนื้อหาบางส่วนจาก **มรรค ๘ อินทรีย์ ๕**
http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-023.htm

มรรค ๘ เอโกมรรคโค

มรรคมีองค์ ๘ นี้ พึงเข้าใจว่าไม่ใช่หมายถึง ๘ ทาง แต่ว่าเป็น เอโกมรรคโค คือ เป็นทางอันเดียวซึ่งประกอบด้วยองค์คุณ หรือองค์สมบัติ ๘ ประการ รวมเป็นเอโกมรรคโคคือทางอันเดียว

ข้อแรก **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ ก็ได้แก่ ญาณ คือความหยั่งรู้จักทุกข์ ความหยั่งรู้จักทุกขสมุทัยเหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักทุกขนิโรธความดับทุกข์ ความรู้จักทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สำหรับ ๓ ข้อแรกคือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ได้แสดงมาแล้วโดยลำดับ ในข้อมรรคมีองค์ ๘ ที่กล่าวในวันนี้ ก็เป็นมรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ที่ตรัสสอนไว้ นี้คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ก็ได้แก่ เนกขัมมะสังกับโป ความดำริออก คือออกจากกาม ออกจากเครื่องข้องขัดทั้งหลาย ก็คือกามนั้นเอง อัพยาปาทสังกัปปะความดำริไม่ปองร้าย อวิหิงสาสังกัปปะ ความดำริไม่เบียดเบียน นี้คือ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาวาจา เจรจาชอบ ก็ได้แก่ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียดยุยงให้เขาแตกกัน เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล นี้คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ก็ได้แก่ เว้นจากการทำสัตว์มีชีวิตให้ตกล่วง เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้ให้ เว้นจากความประพฤติผิดในกามทั้งหลาย หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ กิจที่มิใช่กิจของพรหมจรรย์ นี้คือ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ก็คือ เว้นจากมิจฉาอาชีวะเลี้ยงชีวิตในทางผิด สำเร็จชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ อาชีวะที่ถูกชอบ นี้คือ สัมมาอาชีวะ (เริ่ม ๑๘๕/๒)

สัมมาวายามะ เพียรชอบ ก็คือ เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรยังกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่ ไม่เสื่อมตกต่ำแต่ให้ทวียิ่งขึ้นจนบริบูรณ์ นี้คือ สัมมาวายามะ เพียรชอบ

สัมมาสติ ระลึกได้ชอบ ก็ได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ ตั้งสติพิจารณากาย ตั้งสติพิจารณาเวทนา ตั้งสติพิจารณาจิตใจ ตั้งสติพิจารณาธรรมะคือเรื่องในจิตใจ นี้คือ สัมมาสติ ระลึกได้ชอบ

สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ ก็ได้แก่ ความทำจิตให้เป็นสมาธิ คือ ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว อย่างสูงก็ถึงฌานทั้ง ๔ คือ ความเพ่งทั้ง ๔ คือทำจิตให้สงบระงับจากกามทั้งหลาย สงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน ฌานที่ ๑ ที่มี วิตก ความยกจิตขึ้นสู่สมาธิ วิจาร ความประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธินั้น ปีติ ความอิ่มใจ สุข ความสบายกายสบายใจ อันเกิดจากวิเวก คือ ความสงบสงัด

องค์ฌาน

ปฐมฌาน นี้จึงมีองค์ ๕ อันได้แก่ วิตก ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ วิจาร ความประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ปีติ ความอิ่มใจ สุขะ ความสบายกายสบายใจ และเอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว นี้เป็น **ฌานที่ ๑**

เมื่อได้ฌานที่ ๑ แล้ว ทำสมาธิต่อไปก็เลื่อนขึ้นเป็นฌานที่ ๒ คือ สงบระงับวิตกและวิจาร เข้าถึงทุติยฌาน ฌานที่ ๒ ซึ่งมีความผ่องใสแห่ง

ใจในภายใน มีธรรมะอันเอกคืออันเดียวผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร แต่มีปีติ มี สุข อันเกิดจากสมาธิ ฌานที่ ๒ จึงมีองค์ ๓ คือ ละวิตกวิจาร มีแต่ปีติ สุขและ เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว นี้เป็น ทุติยฌาน **ฌานที่ ๒**

เมื่อทำสมาธิต่อไป ก็เลื่อนขึ้นเป็นฌานที่ ๓ คือสงบปีติคือความอิ่มใจเสียได้ มีอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ซึ่งพระอริยะทั้งหลายกล่าวไว้ว่า มีอุเบกขา มีสุข อยู่เป็นสุข ดั่งนี้ เข้าถึงตติยฌาน ฌานที่ ๓ ซึ่งมีลักษณะดั่งนี้ ฌานที่ ๓ จึงมีองค์ คือมี สุข และเอกัคคตา รวมเป็น ๒ นี้เป็น **ฌานที่ ๓**

เมื่อทำสมาธิต่อไปก็เลื่อนขึ้นเป็นฌานที่ ๔ ละสุขละทุกข์ได้ มีโสมนัสและโทมนัสดับไป เข้าถึง**ฌานที่ ๔** ซึ่งไม่มีสุขไม่มีทุกข์ มีสติที่บริสุทธิ์เพราะอุเบกขา ฌานที่ ๔ นี้ จึงมีองค์ ๒ คือมี เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว และอุเบกขา ความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ นี้เป็นฌานที่ ๔ **ฌานที่ ๔ นี้ ก็เป็นที่สุดของฌานทั้ง ๔ นี้คือ สัมมาสมาธิ** ความตั้งจิตมั่นชอบ

เนื้อหาบางส่วนจาก **ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์**
http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-280.htm

ยอดของสังขตธรรม

แม้มรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้ให้ปฏิบัติ เป็นตัวมรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข้อก็เป็นสังขาร คือ เป็นสิ่งผสมปรุงแต่ง คือ ต้องปฏิบัติต้องกระทำ ต้องปฏิบัติอบรมทิฏฐิ คือความเห็นให้เห็นถูกเห็นชอบ จึงจะเป็นสัมมาทิฏฐิ ต้องปฏิบัติอบรมความดำริให้ถูกให้ชอบ จึงจะเป็นสัมมาสังกัปปะความดำริชอบ ต้องปฏิบัติต้องกระทำกรรมทางกายให้ถูกให้ชอบ เว้นจากที่ไม่ถูกไม่ชอบ จึงจะเป็นสัมมากัมมันตะ ทางวาจาก็เหมือนกันจึงจะเป็นสัมมาวาจา ทางอาชีพก็เหมือนกันจึงจะเป็นสัมมาอาชีวะ ความเพียรก็เหมือนกันจึงจะเป็นสัมมาวายามะ สติก็เหมือนกันจึงจะเป็นสัมมาสติ สมาธิก็เหมือนกันจึงจะเป็นสัมมาสมาธิ คือ **ต้องทำ ต้องปฏิบัติ ถ้าไม่ทำไม่ปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ ก็ไม่มี**

เพราะฉะนั้นจึงได้ตรัสเอาไว้ว่า มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นยอดของสังขตธรรม ธรรมะที่ปรุงแต่งขึ้น **เพราะว่ามรรคมีองค์ ๘ นี้ เมื่อได้ปรุงแต่งขึ้นจนเป็นมรรคสมังคี กำจัดกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว ก็เสร็จกิจไม่ต้องปรุงแต่งกันอีกต่อไป**

จึงชื่อว่าเป็นยอด เหมือนอย่างขึ้นไปถึงยอดไม้แล้ว ก็ไม่ต้องขึ้นต่อไป เมื่อขึ้นไปถึงมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นมรรคสมังคีแล้ว กำจัดกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว ก็เป็นอันว่าหมดกิจไม่ต้องขึ้น ไม่ต้องทำกันต่อไป เสร็จกิจ เพราะฉะนั้น จึงเป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง

แต่ว่าปรุงแต่งมรรคมีองค์ ๘ ก็นับเข้าว่าเป็นปุญญาภิสังขารปรุงแต่งบุญ และก็นับเข้าในข้ออเนญชาภิสังขาร ปรุงแต่งอเนญชาเพราะมีสมาธิอยู่ด้วย

สังขารทั้งปวงนี้ คือสิ่งผสมปรุงแต่ง การผสมปรุงแต่งทั้งปวงนี้ มีเพราะอวิชชา เมื่อมีอวิชชาจึงมีการผสมปรุงแต่ง ดังจะพึงเห็นได้ว่าเพราะมีอวิชชา จึงได้มีชาติความเกิดขึ้นมา เป็นสังขาร ๓ กายสังขาร วจีสังขาร จิตสังขาร และเมื่อมีสังขาร ๓ ก็แปลว่ามีขันธ์ ๕ บริบูรณ์ มีกายใจบริบูรณ์ ก็ทำบุญทำบาปทำสมาธิกันได้ ปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘ ได้ และการปฏิบัติแม้ที่เป็นบุญ ก็เพราะว่าเพื่อที่จะชำระบาป ชำระกิเลส ซึ่งมีอวิชชานั่นแหละเป็นหัวหน้า ถ้าหากว่าไม่มีอวิชชาแล้ว คือดับอวิชชาเสียได้แล้ว ก็ไม่ต้องทำบุญไม่ต้องทำบาปกันต่อไป เรียกว่าเสร็จกิจ

กิจที่จะต้องทำ

การที่ต้องทำบุญอยู่นั้นก็เพราะว่า มีบาปที่จะต้องละ มีกิเลสที่จะต้องละ มีอวิชชาที่จะต้องละ จึงต้องทำบุญ ต้องปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘ ต้องปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญากัน และเมื่อยังมีอวิชชาก็ต้องทำบาป เพราะความไม่รู้ เพราะฉะนั้น จึงต้องทำบาปทำบุญกันอยู่ ต้องทำสมาธิกันอยู่ ทำบุญก็เพื่อละบาปละกิเลส และจะทำบาปก่อกิเลสกันอยู่ก็เพราะยังมีอวิชชา

เพราะฉะนั้นจึงแปลว่าต้องมีกิจที่จะต้องทำ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนเอาไว้ว่า พึงอบรมศีลสมาธิปัญญา ตราบเท่าจนถึงสิ้นความติดใจยินดี บรรลุนิพพานดับกิเลสและกองทุกข์ได้หมดสิ้น คือแปลว่าเมื่อดับกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว ดับอวิชชาได้แล้ว อวิชชาเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสทั้งหลาย หรือจะว่าอาสวะเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสทั้งหลายก็ได้

เมื่อดับได้แล้วก็เป็นอันว่าเสร็จกิจ ไม่ต้องปรุงไม่ต้องแต่งกันต่อไป ดังที่ตรัสเอาไว้ว่าจิตถึงวิสังขาร คือธรรมะที่ปราศจากความปรุงแต่ง ไม่มีความปรุงแต่ง อันหมายถึงนิพพาน เพราะสิ้นตัณหาทั้งหลาย ก็เป็นอันว่าจิตนี้หยุดปรุงแต่ง

เพราะละอวิชชาได้ จิตประกอบด้วยวิชชาคือความรู้แจ่มแจ้งถูกต้องตามความเป็นจริง วิมุติคือความหลุดพ้น เรียกว่า **เป็นจิตที่รู้พ้น**

สัมมาทิฏฐิ ๓๒ - อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

คัดจากเทปธรรมอบรมจิต อณิศร โพธิทองคำ บรรณาธิการ

http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-102.htm

ที่มาของข้อมูลในหนังสือ

ท่านผู้อ่านสามารถตรวจสอบและเทียบเคียงความถูกต้อง
จากแหล่งอ้างอิงที่แนบมาหรืออื่น ๆ

* หมายเหตุ: เป็นการเก็บข้อมูลไว้ในช่วงปี ๒๕๕๗-๒๕๕๙
หากท่านไม่สามารถดูข้อมูลในแหล่งอ้างอิงได้ สามารถค้นหาได้จากแหล่งอื่น ๆ

sangharaja.org